

MSM - Entgiftung des Körpers bei chronischen Leiden (Teil 7)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute setze ich unsere Serie zu MSM (organischer Schwefel) mit dem letzten Teil (7) fort. Schwerpunkt sind heute Empfehlungen zur Einnahme und Dosierung sowie Literaturhinweise, falls Sie sich mit dem Thema intensiver beschäftigen möchten.

Ich möchte noch einmal auf das bevorstehende Verbot von Heilpflanzen in der EU aufmerksam machen. Kürzlich hatte ich Ihnen bereits einen solchen Hinweis gegeben und Ihnen einen Link genannt, wo Sie mehr über die Hintergründe erfahren und eine Petition zeichnen können:

<http://www.savenaturalhealth.de/>

Sofern noch nicht geschehen: Bitte machen Sie Gebrauch von Ihrer Stimme.

Einnahme und Dosierung von MSM

Nachdem wir nun die vielfältigen Wirkungen der schwefelhaltigen Verbindung MSM kennen gelernt haben, sollten wir uns näher mit der Anwendung beschäftigen.

Niemand hat je einen Überschuss an Schwefel in der Nahrung festgestellt. Es ist jedoch Konsens, dass ein Mangel an diesem Element Haar- und Nagelwachstumsstörungen verursachen kann und auch bei der Entstehung von Arthrosen mitwirkt.

Dr. Petra Wenzel spricht von einem geschätzten Grundbedarf an organischem Schwefel von etwa 850 mg täglich. Dr. Liebke empfiehlt zur Förderung der Leistungsfähigkeit und zum Gesundheitserhalt täglich mindestens 0,5 bis 2 Gramm MSM als Nahrungsergänzung zu den Mahlzeiten.

Für therapeutische Wirkungen rät er zu einer langsamen Steigerung auf 3 bis 4 Gramm täglich. Es gibt jedoch auch viele Patienten, denen 6 bis 10 Gramm und mehr pro Tag sehr zuträglich sind, um Linderung oder gar Beschwerdefreiheit bei schweren Krankheiten zu erreichen. Das hängt damit zusammen, dass Menschen biochemisch sehr unterschiedlich reagieren und die Belastung durch Umweltschadstoffe, Entzündungssubstanzen und andere Faktoren verschieden hoch ist.

Eine höhere Dosierung sollte auf zwei oder mehr Portionen am Tag verteilt werden, da der Körper

es dann besser nutzen kann und eventuelle Blähungen vermieden werden. Da MSM das Energieniveau anheben kann, sollte man die letzte Dosis am Tag nicht direkt vor dem Schlafengehen, sondern eher vor 18 Uhr, am besten zum Abendessen, einnehmen.

Zur Beachtung: Die tägliche Nahrungsergänzung mit MSM ist ohne Nebenwirkungen und sicher; Überschüsse werden über Niere und Darm ausgeschieden.

Ausnahmsweise kann es bei hohen Einzelgaben von vier Gramm und mehr in sehr seltenen Einzelfällen zu Magen-Darm-Irritationen mit Gasbildung und häufigerem Stuhlgang kommen, ebenso wie zu Müdigkeit, Kopfweg oder Hautausschlägen als Entgiftungsreaktionen des Organismus. Dann ist es ratsam, MSM kurzzeitig abzusetzen, bis sich der Körper beruhigt hat und danach die Einzeldosis geringer zu halten und die Tagesration auf mehrere Einzelgaben zu verteilen.

Wenn die individuell verträgliche Startdosis zu hoch ist, können in seltenen Fällen leichte Kopfschmerzen auftreten. In diesem Fall sollte man kurzzeitig pausieren und danach mit einer deutlich geringeren Dosis fortfahren, die dann langsam gesteigert wird.

Je stärker die auftretenden Entgiftungssymptome sind, umso mehr Toxine gibt es normalerweise im Körper und umso mehr MSM braucht man zur Entgiftung. Man kann mit einer niedrigen Dosierung von ein- bis zweimal 1 000 mg täglich starten, um langsam auf bis zu 3 000 mg zweimal am Tag (oder dreimal 2 000 mg) zu erhöhen, besonders wenn man Candida und/oder Schwermetalle vermutet.

Michael Labiner meint zu diesem Thema: „Die Einnahme von rund 1 000 mg täglich hilft oft schon bei chronischen Schmerzen (darunter leiden in Deutschland nicht weniger als 11 Millionen Menschen!), chronischer Müdigkeit, Pilzerkrankungen, Harnleiterinfektionen, Alzheimer, Lungenerkrankungen, Rheumatismus, Migräne, Fettsucht, Diabetes, PMS, Leberfunktionsstörungen, Tuberkulose, Heuschnupfen, Morgenmüdigkeit, Hormonschwankungen und Strahlung. Äußerlich aufgetragen wirkt MSM bei Akne, Quetschungen, Hautproblemen (etwa Ekzeme), Krampfadern, Schleimbeutel- und Sehnenentzündungen, Muskelschmerzen, Verbrennungen und Sonnenbrand.

Die Studien des erwähnten Dr. Jacob haben übrigens belegt, dass auch eine Dosis bis zu 9 000 mg pro Tag ohne Nebenwirkungen bleibt. – Überschüsse hält der Körper für etwa 12 Stunden im Blutstrom und scheidet sie dann über Stuhl und Urin einfach wieder aus.

Generell empfiehlt es sich, die Einstiegsdosis niedrig zu halten und die Tagesration langsam zu steigern. Besonders wichtig ist es, dass MSM sehr regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg genommen wird, wobei die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C oder einem Multivitamin-Präparat die positiven Effekte dieser genialen Nahrungsergänzung noch verstärkt. Die ersten Resultate sind nach etwa drei Wochen zu erwarten.“

Wechselwirkungen mit Medikamenten: Bei der Einnahme von Blutverdünnungsmitteln wie Aspirin, Heparin oder Markumar, sollte man vor Beginn einer MSM-Einnahme seinen Therapeuten um Rat fragen. Wenn er keine Bedenken äußert, beginnt man am besten mit einer geringen Dosierung, die langsam gesteigert wird, wobei die Blutgerinnungswerte öfter kontrolliert werden sollten.

Falls Sie eine Sulfid-Allergie haben: Sulfid ist ein anorganischer Konservierungsstoff in vielen Nahrungsmitteln: Sie brauchen auf MSM nicht zu verzichten, weil es im Gegensatz zu Sulfid eine

organische Schwefelverbindung ist, die der Körper gut verträgt.

Qualität: MSM ist weiß, geruchlos und liegt in Kristallform vor. Als Nahrungsergänzung sollte es nur in dieser reinen Form angewendet werden. Unsere beiden Produkte GW-MSM – organischer Schwefel und GW-MGC – MSM mit Glukosamin und Chondroitin enthalten das sog. OptiMSM – ein MSM der höchsten Reinheitsstufe und kann deshalb unbedenklich verwendet werden.

Noch ein Rat: MSM ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Medikament. Es braucht Zeit, bis Sie eine Wirkung spüren. Diese kann sich innerhalb weniger Tage, oft jedoch auch erst nach einigen Wochen einstellen, man muss schon etwas Geduld mitbringen. Es ist möglich, dass man die Dosierung für den eigenen Körper eventuell noch steigern muss.

Ein weiterer Tipp: Zur äußeren Anwendung kann man 1 Tablette MSM in etwas Wasser auflösen (das dauert eine Weile) und in einem kleinen Fläschchen im Kühlschrank vorrätig halten.

Literatur zu MSM:

Frank Liebke: MSM eine Super Substanz der Natur, VAK Verlags GmbH, 2004

Earl Mindell: Die neue Vitaminbibel, Heyne Verlag 2007

Dr. med. Petra Wenzel: Die Vitalstoffentscheidung, Maya Media Verlag 2008

Michael Labiner: Organischer Schwefel, Aufsatz veröffentlicht in Kent-Depesche: Mehr wissen – Besser leben, 2004

Joan Mcintyre Caron, Marissa Bannon, Lindsay Rosshirt, Jessica Luis, Luke Monteagudo, John M. Caron, Gerson Marc Sternstein: Methyl Sulfone Induces Loss of Metastatic Properties and Reemergence of Normal Phenotypes in a Metastatic Cloudman S-91 (M3) Murine Melanoma Cell Line, PLoS ONE www.plosone.org

Eine Umfrage, bei der Sie gewinnen können !!

Sie erinnern sich an unsere Newsletter zum Thema "Vitamin C – Die Wahrheit über das wichtigste aller Vitamine" ?

Wir möchten herausfinden, welche Wirkungen des Vitamin C für Sie von größter Bedeutung sind. Dazu haben wir unten ein Formular mit 13 Antworten vorbereitet. Bitte markieren Sie die Felder mit den Antworten, die Ihnen wichtig sind.

Hier können Sie noch einmal nachlesen, welche Wirkungen Vitamin C in unserem Körper hat.

Für Ihre Mühe möchten wir Sie belohnen:

Wir verlosen aus allen Einsendungen insgesamt 26 Preise: Das sind 25 x eine Dose Vitamin C in der basischen Form als Calciumascorbat. Das Los entscheidet.

Der erste Preis: Sie können als Hauptgewinn eine komplette Basenkur gewinnen. Hier entscheidet das Los.

Einsendeschluss ist der 30. Mai 2011

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln